



当健保への各種申請・保健事業の申込みは
健保ホームページまたは「健保マイポータル」から！

健保ホームページ(トップページ) <https://rikudenkenpo.jp>
▶保健事業ページ 認証パスワード: rikudenk

北陸電力および北陸電力送配電の方は、ノーツ「健康管理一元ポータル」からもアクセスできます。



早くて便利! 健保ICT活用へ「健保マイポータル」ご利用の流れ

健保マイポータル

<https://rikudenkenportal.jp>



北陸電力および北陸電力送配電の方は、
①「desknet's NEO」-「Webリンク集」
②ノーツ「健康管理一元ポータル」からも
アクセスできます。

Step1

健保ホームページの「健保マイポータル」バナーからアクセス



Step2

被保険者(本人)のログインID・パスワードを入力



- 医療費、給付額明細 ● 年間医療費明細
- 資格喪失証明書 ● 被扶養者削除証明書 ● 保険料納付関係証明
- 限度額適用認定証 ● 婦人科系補助申請 ● 人間ドック利用申込 ● 住所変更届 ほか
- 各種ウォーキングイベントの募集
- 事業所定期健診結果 ● 人間ドック結果 ● 特定健診結果
- ジェネリック医薬品切替え時の差額通知 ※該当者のみ

NEW 取り扱いがWeb申請・閲覧になりました

資格に関するもの

- 住所変更申請…Web申請 住所が変更となった場合(北陸電力の方は家族のみ変更の場合に限る)
- 被扶養者削除証明書発行申請、資格喪失証明書発行申請…Web申請後、証明書を電子発行

医療費に関するもの

- 健康保険限度額適用認定申請…Web申請 入院や手術などで1ヵ月に高額な医療費が見込まれる場合
- 医療費通知…Webで閲覧・印刷 過去4年分の医療費明細・給付金の照会、年間医療費合計も閲覧可能 ※療養費(補装具・はり・きゅうなど)・出産手当金・出産育児一時金・傷病手当金・インフルエンザ予防接種補助金・人間ドック補助金などの支給確認ができます。
- 年間医療費通知申請…Web申請 確定申告で医療費控除を申請する場合
- ジェネリック通知…Web通知 対象者のみ

健診に関するもの

- 人間ドック利用申込…Web申請 契約医療機関にて健保助成を利用して受診する場合
- PET検診…Webより申請書印刷 領収証を添えて提出
- 婦人科系がん検診(30歳以上の女性加入者)…Webより申請書印刷 領収証を添えて提出
- 特定健診受診券再発行申請…Web申請 40歳以上の任意継続者や被扶養者の方
- 健診結果閲覧…Web閲覧 事業所での定期健診、人間ドックの結果が閲覧可能

スポーツ施設・その他

- スポーツ施設利用申込…Web申請 契約スポーツ施設で利用券等が必要な場合の申請(ウィンディなど)
- 各種イベント申込…Web申請 イベント開催時にご案内

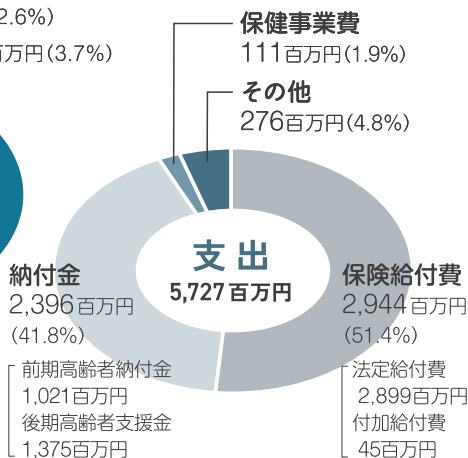
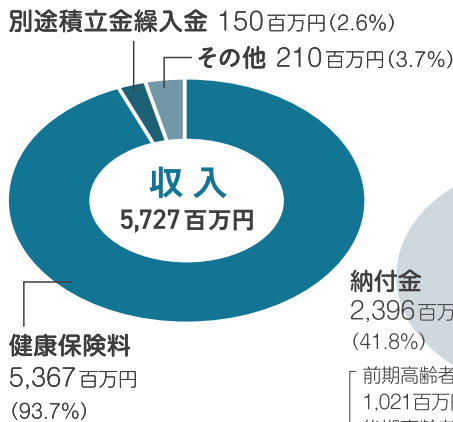


2023(令和5)年度

予算のお知らせ

当健保の本年度予算額は57億2,700万円です。単年度の実質収支額は5,900万円の支出超過となるものの、別途積立金を繰り入れ、収支均衡予算としております。今後も医療費や高齢者世代への支援金の増加が見込まれますが、健全な財政運営を努めてまいります。

健康保険 予算のあらまし






項目	科目	予算額 (百万円)	被保険者一人あたり金額(円)
収入	健康保険料	5,367	530,953
	別途積立金繰入金	150	14,838
	その他	210	20,734
	合計	5,727	566,525
支出	保険給付費	2,944	291,193
	納付金	2,396	237,016
	前期高齢者納付金	1,021	100,999
	後期高齢者支援金	1,375	136,017
	保健事業費	111	10,998
	その他	276	27,318
	合計	5,727	566,525

2023(令和5)年度は こんな保健事業で健康サポート!

当健保では、みなさまの疾病予防・早期発見、健康増進のお手伝いとして、各種事業を実施しております。

2023(令和5)年度も当健保の保健事業を積極的にご活用くださいますようお願いいたします。

事業名	対象者	事業概要	申請方法	時期	リンク先
特定健診	40歳以上被扶養者	自己負担額: 無料 特定健診受診券にて受診 ※パート健診提出者へは粗品進呈	4月末にご案内を送付済	5月～3月	
人間ドック	20歳以上加入者	健保補助額: 男性 25,000円 女性 28,000円	健保マイポータル (Web申請)	通年	
人間ドック 節目年齢補助	40・45・50 55・60歳	健保補助額: 5,000円 当年度末年齢が対象の方のみ	健保マイポータル (申請書ダウンロード)	通年	 健保マイポータル
家族向け女性健診	35歳以上被扶養者	自己負担額: 3,000円 指定の健診会場にて実施	ハガキ申込	6月～3月	 健保ホームページ
婦人科がん検診 (乳がん・子宮がん)	30歳以上加入者	健保補助額: 3,000円 保険適用外での乳がん検診・子宮がん検診費用に対する補助	健保マイポータル (申請書ダウンロード)	通年	 認証情報 パスワード rikudenk
PET検診	20歳以上加入者	健保補助額: 30,000円 PET検診費用に対する補助	健保マイポータル (申請書ダウンロード)	通年	
郵送検診	加入者 (対象年齢有・詳細は後日)	自己負担額: 無料 郵送方式による検査を全額補助 (がん・歯周病リスク検査等)	ハガキ・Web申請 (予定)	10月～3月	

感染症予防事業	事業名	対象者	事業概要	申請方法	時期	リンク先
	インフルエンザ 予防接種 	65歳未満 加入者	健保補助額:1,000円 個人接種費用に対する補助	健保専用申請書 (けんぽビュー同封)	10月 ~1月	
子ども向け 風邪&虫歯予防 キャンペーン	3~6歳の 被扶養者	予防カレンダー・シール配付 アンケート回答者へ達成賞贈呈	アンケートハガキ	10月 ~12月		

運動習慣づくり事業	事業名	対象者	事業概要	申請方法	時期	リンク先
	QUPiO+ イベント 	被保険者	生活習慣改善チャレンジ2023 ウォーキングキャンペーン2023 QUPiO+ 全国イベント	QUPiO+ Web版	随時	
	契約スポーツ施設利用	加入者	自己負担額(利用料):300円~ 健保契約施設利用料の補助	健保マイポータル (Web申請)	通年	
各種ウォーキング大会	加入者	自治体主催のウォーキング大会	健保マイポータル (Web申請)	4・9月 随時		

あなたにぴったりの検診や保健事業はどれかな？

年齢別にみる 検診や保健事業の選びかた



健(検)診・保健事業		20代	30代	40代	50代	60代	70代
被保険者・被扶養者	人間ドック	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	人間ドック 節目年齢補助			★ 40・45歳	★ 50・55歳	★ 60歳	
	婦人科がん検診(乳がん・子宮がん)		★	★	★	★	★
	郵送検診(がん系検査)		☆	☆	☆	☆	☆
	郵送検診(歯周病検査)	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	PET検診	★	★	★	★	★	★
	インフルエンザ予防接種	★	★	★	★	★ 64歳まで	
	特定保健指導			☆	☆	☆	
	禁煙プログラム	★	★	★	★	★	★
	契約スポーツ施設利用	☆	☆	☆	☆	☆	☆
被扶養者のみ	家族向け女性健診		☆ 35~39歳	☆	☆	☆	☆
	特定健診			☆	☆	☆	☆

☆:ご利用時に健保補助を差し引いた額をお支払いください。★:ご利用時にいったん全額をお支払いください。後日、当健保への申請により補助金を支給します。

「マイナ保険証」を使おう!

2024年秋に
現在の保険証は
廃止される予定です



マイナンバーカードの健康保険証登録はお済みですか?

現在、医療サービスの効率化・質の向上の実現に向けた取り組みが進められています。

原則すべての医療機関で、オンライン資格確認導入

2023年4月から、原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化されました。今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになります。

利用できる医療機関・薬局は
厚生労働省ホームページで
ご確認ください



オンライン資格確認等システムのメリット

受付時間が削減できる

特定健診や薬剤の情報などが本人同意のうえで医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まります。

☑ オンライン資格確認って?

医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認するシステムです。

従来の保険証で受診すると、自己負担6円引き上げ

2023年12月までの診療報酬特例措置として、従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円(3割負担で6円)が加算されます。

初診料・
再診料の
引き上げ額

	従来の保険証	マイナ保険証
初診	12円 ▶ 18円	6円
再診	なし ▶ 6円	なし

※自己負担3割の場合の窓口負担です。

健康保険証として利用するには

「マイナポータル」での事前登録が必要です

「マイナ保険証」は
こんなメリットが
あります! ▶▶▶

マイナ
ポータルは
こちらから



<https://myna.go.jp>



就職・転職・引越しをしても、
健康保険証として
ずっと使える!



「ふるさと納税」などの
手続きが簡単にできる!



マイナポータルで
特定健診や薬剤、医療費の
情報が見られる!

保険証の手続きはお済みですか？

ご家族の被扶養者資格に 変更があったときは 届出が必要です

北電けんぽへ
5日以内に届出を！

提出物

- ☑被扶養者異動届
(家族異動届や被扶養者認定申請書)
- ☑被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせてご提出ください。

再確認！

被扶養者ではなくなるケース

就職などで 他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

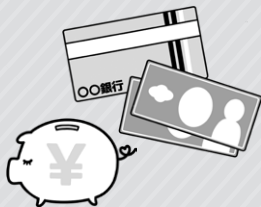
- 今後1年間の収入が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上となる見込みのとき

*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



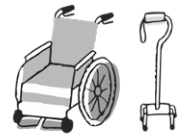
後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき*

*一定の障がいがある65～74歳の方が後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様




介護保険制度を知ろう!



介護保険制度は、介護を社会全体で支えることを目的に2000年に創設されました。すでに600万人を超える方が要介護（要支援）認定を受けており、介護を必要とする高齢者を支える制度として定着しています。

市町村と特別区(以下、市区町村)が保険者となって運営しており、国や都道府県も費用の負担や基盤整備など、さまざまな面でバックアップしています。健康保険組合・共済組合・国民健康保険などの医療保険者は、介護保険法の協力規定に基づき、介護保険の事業運営に協力しています。

介護保険の被保険者

	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の方 	40～64歳までの方で、健康保険組合・共済組合・国民健康保険などの医療保険に加入している人 (40歳になると自動的に資格を取得し、65歳になると自動的に第1号被保険者に切り替わります)
受給要件	<ul style="list-style-type: none"> ● 要介護状態 ● 要支援状態 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定疾病*に起因する要介護状態 ● 特定疾病*に起因する要支援状態
保険料の徴収方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 市区町村が徴収(原則、年金からの天引き) ● 65歳になった月から徴収開始 	<ul style="list-style-type: none"> ● 医療保険料と一体的に徴収(健康保険加入者は、原則、事業主と折半) ● 40歳になった月から徴収開始

※参考:厚生労働省「特定疾病の選定基準の考え方」 <https://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/nintei/gaiyo3.html>

サービスにかかる自己負担

介護サービスを利用したときは、かかった費用の1割～3割を自己負担します。居宅サービスにおいては食費と滞在費、施設サービスにおいては食費と居住費も負担します。ただし、低所得者には軽減措置があります。また、自己負担が一定額を超えた場合は、高額介護サービス費を受けることができます。

自己負担	居宅でサービスを受ける場合	施設でサービスを受ける場合
	<p>介護サービス費用の1割～3割を負担</p> <p>短期入所など施設を利用する場合は、滞在費・食費を負担します。</p>	<p>介護サービス費用の1割～3割 + 居住費(滞在費) + 食費 を負担</p> <p>居住費(滞在費)・食費は利用者との施設との契約により設定</p>

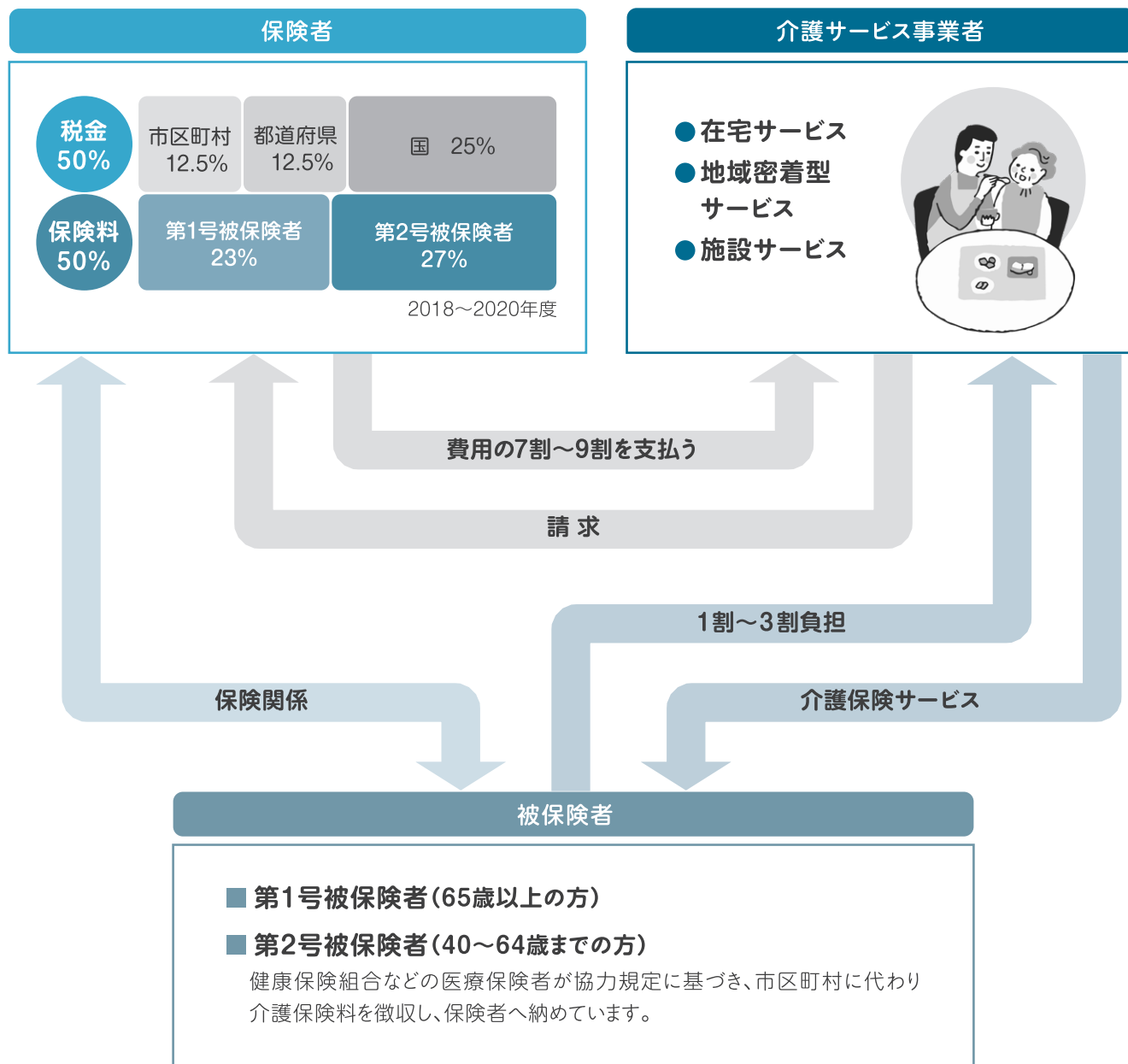
第1号被保険者(65歳以上の方)で右の基準を満たす人は、**2割・3割負担**となります。

- 2割負担**となる人
- 3割負担**となる人

- ① 本人の合計所得金額*が160万円以上で
 - ② 同一世帯の第1号被保険者の年金収入+その他の合計所得金額が346万円(単身の場合は280万円)以上
-
- ① 本人の合計所得金額*が220万円以上で
 - ② 同一世帯の第1号被保険者の年金収入+その他の合計所得金額が463万円(単身の場合は340万円)以上

*給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額

介護保険のしくみ



要介護等認定の調査・判定

介護サービスを利用するには、要介護(要支援)認定を受ける必要があります。

認定調査・主治医の意見書

市区町村の職員などの認定調査員がご自宅を訪問し、心身の状況について本人やご家族から聞き取りなどの調査を行います。調査内容は全国共通で、市区町村から直接主治医(かかりつけ医)に医学的見地から心身の状況について意見書を作成してもらいます(市区町村から直接依頼)。

審査・判定

認定調査の結果と主治医の意見書をもとに、保険・福祉・医療の学識経験者による「介護認定審査会」で審査し、どのくらいの介護が必要か判定します。「要介護度1～5」または「要支援1・2」のいずれかとなります。また、第2号被保険者は、要介護(要支援)状態に該当し、その状態が「特定疾病」によって生じた場合に認定されます。

利用できる主な介護サービス

自宅で利用するサービス	訪問介護	訪問介護員（ホームヘルパー）が、入浴、排せつ、食事などの介護や調理、洗たく、掃除等の家事を行うサービスです。	日帰り施設等を利用するサービス 《デイサービス》 《デイケア》	通所介護	食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するための機能訓練、口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供します。
	訪問看護	自宅で療養生活が送れるよう、看護師等が清潔ケアや、排せつケアなどの日常生活の援助や、医師の指示のもと必要な医療の提供を行うサービスです。		通所リハビリテーション	施設や病院などにおいて、日常生活の自立を助けるために理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などがリハビリテーションを行い、利用者の心身機能の維持・回復を図るサービスです。
	福祉用具貸与	日常生活や介護に役立つ福祉用具（車いす、ベッドなど）のレンタルができるサービスです。			



宿泊するサービス	短期入所生活介護 《ショートステイ》	施設などに短期間宿泊して、食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するための機能訓練の支援などを行うサービスです。家族の介護負担軽減を図ることができます。
居住系サービス	特定施設入居者生活介護	有料老人ホームなどに入居している高齢者が、日常生活上の支援や介護サービスを利用できます。
施設系サービス	特別養護老人ホーム	常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。食事、入浴、排泄などの介護を一体的に提供します。 ※原則、要介護3以上の方が対象
	介護老人保健施設	自宅で生活を営むことができるようにするための支援が必要な方が入所します。看護・介護・リハビリテーションなどの必要な医療や日常生活の世話を提供します。
小規模多機能型居宅介護		利用者の選択に応じて、施設への「通い」を中心に、短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問」を組み合わせて日常生活上の支援や機能訓練を行うサービスです。
定期巡回・随時対応型訪問介護看護		定期的な巡回や随時通報への対応など、利用者の心身の状況に応じて、24時間365日必要なサービスが必要なタイミングで柔軟に提供するサービスです。訪問介護員だけでなく看護師も連携しているため、介護と看護の一体的なサービス提供を受けることもできます。



詳しくはお住まいの市区町村や地域包括支援センターにお問い合わせください。

地域包括支援センターとは

■ 地域の高齢者が健康で安心して暮らせるように、介護保険・保健・医療・福祉の面から総合的に支援するための機関です。市区町村や、市区町村が委託する組織により公的に運営されており、市区町村に1つ以上設置されています。無料で介護に関する相談ができます。

■ 地域包括支援センターには、医療、福祉、介護の専門家である保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどのスタッフがいます。得意分野を活かして連携しながら、相談の内容に応じて制度の説明や相談窓口の紹介など具体的な解決策の提案をします。必要であれば関係機関と連携し、介護サービスやさまざまな制度が利用できるような支援します。

サルコペニア・フレイル・ロコモを予防して

健康寿命を延ばそう



平均寿命が延びた現代にあって、重視すべきは「健康で過ごすことのできる期間(健康寿命)」です。健康寿命の長さは足腰の丈夫さによるところが大きく、それまでの生活習慣によって個人差が顕著に現れます。今から、生活の中に運動習慣をとりいれましょう。

『フレイル』が老化を加速させる

高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」といいます。フレイルには身体的・精神的・社会的な面があり、足腰に自信がなくなる→動くことがめんどろになる→閉じこもりがちになる・栄養バランスが低下するといった悪循環が老化を加速させます。

フレイルは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」や「サルコペニア」といった身体機能の低下をきっかけに起こり、最終的には要介護状態に進みます。フレイル対策としては、変わったことは必要ありません。ふだんから積極的に動くこと、栄養バランスに注意して食事をするを心がけましょう。

サルコペニア

全身の筋肉が減少すること

ここを入口に衰えが進むと…

ロコモティブ シンドローム(ロコモ)

運動に必要な体の仕組みがうまく動かなくなり…

フレイル

要介護の
一歩手前の状態に

閉じこもり
がちになる

動くことが
めんどろに
なる



足腰に
自信が
なくなる

栄養
バランスが
低下する



運動習慣をつかってロコモ対策を!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉など運動器の障害によって、立ったり歩いたりする身体能力(移動機能)が低下した状態のことをいいます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高まります。また、日本は世界有数の長寿国ですが、平均寿命と健康寿命には男性で約9年、女性で約12年の差があります。健康に日常生活を送ることができる“健康寿命”を延ばすには、毎日の生活のなかに運動

習慣をもち、骨と筋肉を強くするなど、ロコモを予防することが大切です。しかし、便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、気づかずにロコモになっていたり、すでに進行している場合もあります。また高血圧などの生活習慣病がある人は、ロコモの原因となる病気にかかりやすいこともわかってきました。

“ロコモ年齢”を判定してみよう

日本整形外科学科の医師らを中心につくられた「ロコモチャレンジ!推進協議会」は、スマートフォンで簡単に「移動の健康度」を測れるアプリ「ロコモ年齢」を開発しました。約5分で回答できる「ロコモ度テスト」では、回答結果からご自身のロコモ度を判定でき、ロコモ年齢に応じたアドバイスを受けられます。

「移動の健康度」チェック ロコモ年齢

<https://locomo-joa.jp/locomo-age/>



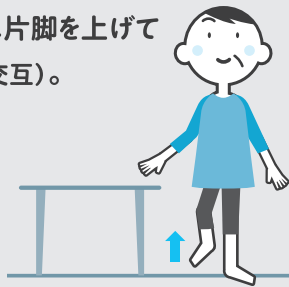
ロコモの不安を感じたら…

足腰のトレーニングを始めよう

バランス能力 片脚立ち

床につかない程度に片脚を上げて
1分間キープ(左右交互)。
1日3回。

※転倒防止のため
つかまるものがある
場所で行うこと。



下肢筋力 スクワット

膝がつま先より前にならないように
体をしずめる。
深呼吸をするペースで
5~6回繰り返す。
1日3回。



出典:ロコモチャレンジ!推進協議会公式HP「ロコモ ONLINE」

1日3食 しっかり食べよう!

1日に必要なたんぱく質の目安(g)
(体重50~60kgの高齢者の場合)

体重(kg)×1~1.2

食品に含まれるたんぱく質



「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を参考に作成